



BLACKWELL SAUS



Ingrediënten:

- 4 opgehoopte eetlepels pickels
- gezonde margarine
- 250 ml vetarme groentebouillon
- 250 ml plantaardige roomvervanger laag in vetgehalte
- Maïzena Express
- 2 el gehakte peterselie

Bereidingswijze:

- Haal het vlees uit je pan en blus met de vetarme bouillon.
- Voeg de pickels en de plantaardige roomvervanger toe en laat voor de helft inkoken tot de gewenste dikte (bind desnoods met Maïzena Express indien nodig).
- Was de peterselie, hak deze fijn en voeg toe aan de saus voor de afwerking.